

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	9
-----------------	---

Часть I

<i>Глава 1. НЕОБХОДИМОСТЬ ПОВОРОТА</i>	13
<i>Глава 2. ВНУТРЕННИЙ ДИКТАТОР</i>	39
<i>Глава 3. В ПОИСКАХ ПУТИ ВПЕРЕД</i>	53
<i>Глава 4. ПОЧЕМУ НАШИ МЫСЛИ СТОЛЬ АВТОМАТИЧНЫ И УБЕДИТЕЛЬНЫ</i>	75
<i>Глава 5. ПРОБЛЕМА С РЕШЕНИЕМ ПРОБЛЕМ</i>	94
<i>Глава 6. ЛИЦОМ К ДИНОЗАВРУ</i>	107
<i>Глава 7. ПЕРЕХОД НА НОВЫЙ КУРС</i>	119
<i>Глава 8. МЫ ВСЕ СПОСОБНЫ СДЕЛАТЬ ПОВОРОТ</i>	138

Часть II

<i>Введение. НАЧИНАЯ СВОЕ АСТ-ПУТЕШЕСТВИЕ</i>	153
<i>Глава 9. ПЕРВЫЙ ПОВОРОТ</i>	158
РАЗДЕЛЕНИЕ: САЖАЕМ РАЗУМ НА ПОВОДОК	
<i>Глава 10. ВТОРОЙ ПОВОРОТ</i>	178
САМОСТЬ — ИСКУССТВО ВИДЕТЬ ПЕРСПЕКТИВУ	
<i>Глава 11. ТРЕТИЙ ПОВОРОТ</i>	195
ПРИНЯТИЕ. БОЛЬ КАК УЧИТЕЛЬ	
<i>Глава 12. ЧЕТВЕРТЫЙ ПОВОРОТ</i>	213
ПРИСУТСТВИЕ «ЗДЕСЬ-И-СЕЙЧАС». ЖИЗНЬ В НАСТОЯЩЕМ	
<i>Глава 13. ПЯТЫЙ ПОВОРОТ</i>	229
ЦЕННОСТИ — ИНТЕРЕС ПО ВЫБОРУ	
<i>Глава 14. ШЕСТОЙ ПОВОРОТ</i>	250
ДЕЙСТВИЕ КАК ПРИНЯТИЕ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ИЗМЕНЕНИЯ	

Часть III

<i>Введение. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРСЕНАЛА АСТ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ ЖИЗНИ</i>	267
<i>Глава 15. ФОРМИРУЕМ НАВЫКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</i>	279
<i>Глава 16. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ</i>	296
<i>Глава 17. РАЗВИТИЕ ОТНОШЕНИЙ</i>	314
<i>Глава 18. ПРАКТИКА ГИБКОСТИ</i>	338
<i>Глава 19. РАЗВИВАЕМ ДУХОВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ</i>	353
<i>Глава 20. БОРЬБА С БОЛЕЗНЬЮ И ФИЗИЧЕСКИМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ</i>	365
<i>Глава 21. СОЦИАЛЬНАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ</i>	380
ЭПИЛОГ	387
ПРИМЕЧАНИЯ	390
БЛАГОДАРНОСТИ	436
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	439

ОТ АВТОРА

В книге приводится большое количество ссылок, но, чтобы не отвлекать читателя, я убрал их почти все в конец издания. Если я пишу об исследовании, излагаю факты или упоминаю другие книги, а вам хотелось бы узнать больше, просто загляните на последние страницы. Конечные сноски являются «слепыми» — это значит, что в тексте нет никаких указаний на то, что я предоставил ссылки, комментарии или ресурсы. И все же я старался делать это всякий раз, когда такая потребность появлялась, поэтому, если вам понадобится дополнительная информация, загляните в конец книги. Чтобы не утяжелять повествование упоминанием о людях (читатель вряд ли будет искать о них дополнительные сведения), я иногда цитирую их и отдаю им должное в концевых сносках, убирая все подобное из текста. Этот принцип касается и тех, о ком я говорю «мои коллеги» или «моя команда», — специалистов моей научно-исследовательской традиции и научного сообщества контекстуальной поведенческой науки. Академическим читателям это порой кажется эгоцентричным, но все сделано в интересах читателя и кажется мне необходимым в книгах такого рода. Мне остается лишь умолять о терпимости к своему решению и просить читателей обращаться к сноскам в конце книги.

Говоря о тестах, которые можно скачать, или о списках ресурсов, к которым можно получить доступ, я нередко упоминаю свой сайт <https://stevenchayes.com>. Однако это тоже может утомлять, поэтому в окончательной редакции я сократил количество упоминаний веб-страниц, а некоторые вынес сноской в конец книги.

Много полезной информации по данной тематике содержится на веб-сайте Ассоциации контекстуальной поведенческой науки (ACBS) <http://www.contextualscience.org>. Эта группа наиболее сосредоточена на развитии научных исследований, о которых я пишу в книге. Чтобы получить доступ к материалам, нужно войти в систему как член Ассоциации, но рядовые граждане также могут воспользоваться ресурсом — это недорого.

ОТ АВТОРА

Наконец, огромное количество ресурсов доступно в Интернете бесплатно, например, на YouTube-канале есть лекции на базе TED, посвященные АСТ (в том числе и два моих выступления на конференциях этой платформы: <http://bit.ly/StevesFirstTED> и <http://bit.ly/StevesSecondTED>). Есть группы в Facebook, рассылки АСТ для обычных пользователей (например, в Yahoo Groups: https://groups.yahoo.com/neo/groups/ACT_for_the_Public/info) и так далее. Вдумчивый поиск в Интернете выдаст вам целый перечень подходящих ресурсов.

Часть I

НЕОБХОДИМОСТЬ ПОВОРОТА

Жизнь должна становиться легче, но легче она не становится. Это парадокс современного мира. В то время как наука и техника обеспечивают нам невообразимое долголетие, здоровье и социальное взаимодействие, многие из нас стремятся жить разумной, мирной жизнью, полной любви и смысла.

Нет никаких сомнений, что за последние пятьдесят лет мы добились невероятного прогресса. Компьютер в вашем кармане, называемый телефоном, в 120 миллионов раз мощнее, чем компьютер системы наведения для «Аполлона-11» — первой ракеты, высадившей людей на Луну. Прогресс в области медицинских технологий также поражает воображение. Лейкемия убивала 86% детей, заболевших ею 50 лет назад, а теперь она убивает меньше половины больных детей. За последние двадцать пять лет детская смертность, материнская смертность и смертность от малярии снизились на 40–50%. Если бы вы могли выбрать наилучший с точки зрения физического здоровья и безопасности момент для рождения в этом мире, не было бы лучшего варианта, чем сегодняшний день.

Но бихевиористская наука¹ — совсем другое дело.

Да, мы живем дольше. Но трудно доказать, что мы живем более счастливой, более успешной жизнью.

У нас есть информация более точная, чем когда-либо, о болезнях, которые в значительной степени обусловлены образом жизни. Тем не менее, несмотря на миллиарды долларов, потраченных на исследования, современная система здравоохранения сотрясается от резко возросших показателей ожирения, диабета и хронических заболеваний. Психические расстройства быстро становятся проблемой *гораздо большей*, а не меньшей.

¹Бихевиористская наука (от англ. behavior — «поведение») — наука о поведении человека и животных. (Прим. ред.)

В 1990 году депрессия была четвертой среди причин возникновения нетрудоспособности во всем мире после респираторных инфекций, заболеваний, связанных с диареей, и перинатальных патологий. В 2000 году она поднялась на строчку выше в этом перечне — до третьего места, а к 2010 году достигла второй позиции. В 2017 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) поставила депрессию на первое место. Примерно

ДА, МЫ ЖИВЕМ ДОЛЬШЕ. НО ТРУДНО
ДОКАЗАТЬ, ЧТО МЫ ЖИВЕМ БОЛЕЕ
СЧАСТЛИВОЙ, БОЛЕЕ УСПЕШНОЙ
ЖИЗНЬЮ.

у 40 миллионов американцев старше восемнадцати лет было диагностировано тревожное расстройство, и почти 10% американцев сообщают о «частых психических расстройствах». Мы не располагаем достаточным количеством времени. Мы не заботимся о себе так, как нам

того хотелось бы. Наше здоровье страдает. Многие из нас бредут по жизни, не имея при этом настоящей цели и жизненной силы. Каждый день кто-то, у кого, как нам кажется, с жизнью все в порядке, решает съесть горсть таблеток, вместо того чтобы прожить еще один день.

Как такое возможно?

Я считаю, что это происходит потому, что мы не справились с задачей быть людьми в современном мире. Некоторые из тех самых вещей, что мы делали в течение последних ста лет и что способствовали процветанию, поставили нас в парадоксальную ситуацию. Возьмем, к примеру, инновации в области технологий. Каждый шаг вперед — от радио к телевидению, от Интернета к смартфону — приводил ко все более серьезным ментальным и социальным проблемам; наша культура и наши умы не способны так быстро приспосабливаться к новым условиям, чтобы пользоваться обстоятельствами эффективно, так, чтобы они укрепляли и расширяли внутренний потенциал.

В ходе развития технологий мы все постоянно сидим на диете из ужаса, драмы и осуждения. Кроме того, многих из нас ошеломляет и пугает быстрый темп перемен. Конкретный пример: всего несколько десятилетий назад дети свободно бегали и играли, а сегодня подобное поведение сочтут небезопасным. Возрастающая потребность в защите вызвана не тем, что мир на самом деле становится опаснее; исследования показывают, что это не так. Впечатление о том, что мир полон угроз, чаще всего формируется под воздействием экстраординарных событий, транслируемых через средства массовой информации. Неважно, насколько защищенными мы себя чувствуем, — экраны разворачивают перед нами трагедию, дополненную изображениями тех, кто умер всего несколько минут назад. Непрерывный поток новостей о непред-

сказуемом насилии может разрушить самый крепкий барьер безопасности.

Вслед за быстро меняющимся внешним миром наш внутренний мир тоже должен меняться. Это звучит логично, но трудно сказать, какие шаги для этого нужно предпринять.

Хорошая новость: поведенческая наука нашла адекватный ответ на то, как мы можем это сделать. За последние тридцать пять лет мы с коллегами изучили небольшой набор навыков, показывающих, как будет развиваться человеческая жизнь, ярче, чем любой другой набор психических и поведенческих процессов, ранее известных науке. Это не преувеличение. Более тысячи исследований открыли нам способность этих навыков определять, почему жизненные испытания приводят одних людей к успеху, а других — нет, или почему одни люди испытывают много положительных эмоций (радость, благодарность, сострадание, любопытство), а другие — очень мало. Степень развития этих навыков позволяет предсказать, у кого возникнут проблемы с психическим здоровьем (тревога, депрессия, травма или злоупотребление психоактивными веществами) и насколько серьезной и длительной будет эта проблема. Глядя на развитость этих навыков, можно определить, кто будет эффективен на работе, у кого будут здоровые отношения, кому легко дастся диета или физические упражнения, кто будет эффективно противостоять вызовам физических болезней, как люди будут выступать в спортивных соревнованиях и как они будут работать в разных областях человеческой деятельности.

Все эти навыки в совокупности дают нам *психологическую гибкость*.

Психологическая гибкость — это способность чувствовать и мыслить открыто, добровольно прислушиваться к собственному опыту в настоящем моменте и двигать свою жизнь в важных направлениях, вырабатывая привычки, позволяющие жить в соответствии со своими ценностями и устремлениями.

Следует научиться не отворачиваться от того, что причиняет боль, а вместо этого обратиться к своему страданию, чтобы затем жить жизнью, полной смысла и цели.

Подождите. *Повернуться лицом к своему страданию?*

Именно так. Психологическая гибкость позволяет нам быть открытыми своему дискомфорту и беспокойству, обращаться к ним с любопытством и добротой. Вместо осуждения нужно с состраданием заглянуть внутрь себя и посмотреть на свою жизнь, найдя то, что причиняет боль, — как правило, оно больше всего нас трогает и нам безразлично. Самые глубокие стремления и самые сильные мотивации скрыты внутри наших самых больных защитных систем. Импульсивно мы пытаемся от-